

Banana Pancakes with Apples Topping

Makes 6 servings
Prep time: 15 minutes

Ingredients:

- 2 eggs
- 1 ½ cups 1% milk
- 1 tablespoon honey
- 3 tablespoons oil
- ¾ cup whole-wheat flour
- ¾ cup all-purpose flour
- 2 teaspoons baking powder
- 2 bananas
- 3 apples
- 3 tablespoons sugar
- 1 teaspoon cinnamon
- ¼ cup water

1. Beat eggs. Beat in milk, honey, and oil.
2. Add flours and baking powder.
3. Slice bananas and add to mixture.
4. Coat a large, non-stick frying pan or griddle with cooking spray.
5. Spoon ¼ cup of the batter onto the griddle. Cook until the tops are bubbly and the pancakes are dry around the edges. Flip and cook for 2-3 minutes until golden on both sides.
6. Apple Topping: Wash apples, remove cores and slice thinly. Combine apples with the sugar, cinnamon, and water. Cook in skillet for 10 minutes and spoon on top of pancakes.

Nutrition information per serving: Calories 180, Carbohydrate 26g, Dietary Fiber 7g, Protein 5g, Total Fat 2g, Sodium 500mg



Adapted from: whatscooking.fns.usda.gov.com

For [CalFresh](#) or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Banana Pancakes with Apples Topping

Makes 6 servings
Prep time: 15 minutes

Ingredients:

- 2 eggs
- 1 ½ cups 1% milk
- 1 tablespoon honey
- 3 tablespoons oil
- ¾ cup whole-wheat flour
- ¾ cup all-purpose flour
- 2 teaspoons baking powder
- 2 bananas
- 3 apples
- 3 tablespoons sugar
- 1 teaspoon cinnamon
- ¼ cup water

1. Beat eggs. Beat in milk, honey, and oil.
2. Add flours and baking powder.
3. Slice bananas and add to mixture.
4. Coat a large, non-stick frying pan or griddle with cooking spray.
5. Spoon ¼ cup of the batter onto the griddle. Cook until the tops are bubbly and the pancakes are dry around the edges. Flip and cook for 2-3 minutes until golden on both sides.
6. Apple Topping: Wash apples, remove cores and slice thinly. Combine apples with the sugar, cinnamon, and water. Cook in skillet for 10 minutes and spoon on top of pancakes.

Nutrition information per serving: Calories 180, Carbohydrate 26g, Dietary Fiber 7g, Protein 5g, Total Fat 2g, Sodium 500mg



Adapted from: whatscooking.fns.usda.gov.com

For [CalFresh](#) or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Panqueque de Banana con Manzana

Rinde 6 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:

- 2 huevos
- 1 ½ tazas leche (1% en grasa)
- 1 cucharada miel
- 3 cucharadas aceite
- ¾ cup harina integral
- ¾ cup harina (multiuso)
- 2 cucharaditas polvo para hornear
- 2 bananas
- 3 manzanas
- 3 cucharadas azúcar
- 1 cucharadita canela
- ¼ taza agua



1. Bata bien los huevos. Agregue la leche, miel, y aceite. Incorpore las harinas y polvo para hornear.
2. Rebane las bananas e integra a la mezcla.
3. Engrase la sartén con aceite en aerosol. Deje calentar el aceite en la sartén durante dos minutos.
4. Coloque ¼ taza de la mezcla en el sartén por cada panqueque. Ponga la sartén al fuego y deje freír hasta que comiencen a salir burbujas en la masa y las orillas empiecen a secarse. Voltee los panqueques y cocina la parte opuesta unos 2-3 minutos o hasta que tengan un color dorado de ambos lados.
5. Para la cubierta de manzana: Lave las manzanas, quite las semillas y parte del centro y corte en rebanadas delgadas con mondas y todo. Combine las manzanas con el azúcar, canela, y agua. Concina en la sartén durante 10 minutos y sirva sobre los panqueques.

Información de nutrición: Calorías 180, Carbohidratos 25g, Fibra 7g, Proteína 5g, Grasas 2g Sodio 500mg



Adaptado de: whatscooking.fns.usda.gov.com

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

Panqueque de Banana con Manzana

Rinde 6 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes:

- 2 huevos
- 1 ½ tazas leche (1% en grasa)
- 1 cucharada miel
- 3 cucharadas aceite
- ¾ cup harina integral
- ¾ cup harina (multiuso)
- 2 cucharaditas polvo para hornear
- 2 bananas
- 3 manzanas
- 3 cucharadas azúcar
- 1 cucharadita canela
- ¼ taza agua



1. Bata bien los huevos. Agregue la leche, miel, y aceite. Incorpore las harinas y polvo para hornear.
2. Rebane las bananas e integra a la mezcla.
3. Engrase la sartén con aceite en aerosol. Deje calentar el aceite en la sartén durante dos minutos.
4. Coloque ¼ taza de la mezcla en el sartén por cada panqueque. Ponga la sartén al fuego y deje freír hasta que comiencen a salir burbujas en la masa y las orillas empiecen a secarse. Voltee los panqueques y cocina la parte opuesta unos 2-3 minutos o hasta que tengan un color dorado de ambos lados.
5. Para la cubierta de manzana: Lave las manzanas, quite las semillas y parte del centro y corte en rebanadas delgadas con mondas y todo. Combine las manzanas con el azúcar, canela, y agua. Concina en la sartén durante 10 minutos y sirva sobre los panqueques.

Información de nutrición: Calorías 180, Carbohidratos 25g, Fibra 7g, Proteína 5g, Grasas 2g Sodio 500mg



Adaptado de: whatscooking.fns.usda.gov.com

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664